**臺南市安南區莫拉克培力據點-四草樂齡又說又畫**

**壹、活動目的：**

現今面臨人口結構高齡化趨勢，使得老人照顧需求相對增高，除公部門所提供的正式資源外，另需開發非正式社會資源強化照顧能力，因此冀望藉由社區照顧懷據點的設立，提升社區自主參與的精神，提供在地化的社區照顧服務，讓長者能留在自己熟悉的家園生活。

四草社區位於鹿耳門溪東南，西濱公路西南，鹽水溪以北，正處台江內海兩大商港-鹿耳門港與安平港之間，相較於都市為偏鄉，社會資源貧乏致服務少，且青壯年人口因就學或就業外移嚴重，留置社區者多為老人，由此可見，長者服務為當務之急，為此將結合照顧服務管理中心資源，以培力社區成立據點為優先規劃。

社區理事對成立據點意願不高，且安南區據點亦已呈現飽和，與總幹事討論後，決定先以強化長者社區參與精神、凝聚居民共識為主，為此嘗試辦理每周一堂之長者身心靈發展課程，讓社區長者走入學習，彼此相伴、減緩退化。

幾次課程下來發現，長者對於靜態性的知識課程參與意願不高，但藉由遊戲傳遞知識觀念的方式接受度高；亦於觀察中發現，只要談及生命經歷，多數長者總能侃侃訴說。因此，本計畫將以遊戲、繪畫、影片欣賞等各型態課程讓長者回憶自身的生命故事，以及面對角色的轉變該如何調適心態、整理情緒，期望課程能轉變長者負向觀念，以更積極勇敢且愉悅的心情面對此階段。

**貳、辦理時間：**

103年6月至7月，預計共辦理8場次，每次2小時，共16小時。

**参、辦理單位：**

一、指導單位：衛生福利部

二、主辦單位：臺南市政府社會局

三、承辦單位：臺南市安南區四草社區發展協會

**肆、參加對象：**

臺南市安南區四草里55歲以上居民20人

**伍、辦理地點：**

臺南市安南區四草里活動中心

**陸、課程內容：**

課程暫定如下(課程視實際情況隨時做調整)：

|  |  |
| --- | --- |
| 課 程 內 容 | 講 師(暫定) |
| **戀愛篇**  1.播放電影「明日的記憶」，喚起學員對夫妻深深情。  2.透過彼此陳述培養敏銳觀察力。 | 鍾秀琴 |
| **啟動生命故事**  1.體會『故事』無所不在。  2.練習用身體語言說故事。  3.善用生活周遭的物品增加說故事的魅力。 | 鍾秀琴 |
| **肢體開發**  1.發現身體更多的可能性  2.提升身體空間的敏銳度  3.練習只用肢體說故事 | 鍾秀琴 |
| **布的異想世界**  1.練習用身體創意創造鏡像畫面  2.了解『布』有很多變形的使用效果  3.學習用『布』作為說故事穿針引線的幫手 | 鍾秀琴 |
| **你說我演**  1.能夠加深覺察自己與夥伴的狀態  2.增加『聽』故事的能力  3.用更豐富的聲音與肢體展演故事 | 鍾秀琴 |
| **即興創作（一)**  1.透過故事、肢體語言的形式，展現最近生活中發生的故事，彼此交流與討論回饋 | 鍾秀琴 |
| **即興創作（二)**  1.透過故事、肢體語言的形式，展現最近生活中發生的故事，彼此交流與討論回饋 | 鍾秀琴 |
| **成果發表** | 鍾秀琴 |

**柒、預期效益：**

一、增加社區長者活動之多元性，提升參與意願及凝聚力。

二、共辦理8場身心靈發展課程，參與人次共計160人次。

**捌、本計畫如未盡事宜，得隨時修改之。**